

大學生父母的過度關懷：Facebook 成為「家長社群」的雙刃劍

駐洛杉磯辦事處教育組

大學生父母的過度關懷：Facebook 成為「家長社群」的雙刃劍
當孩子上大學時，雖然家長已將行李搬入宿舍，但不少父母仍不願放手，Facebook 便成了他們表達與交流的平台。

許多家長在群組中詢問如何與教授聯繫、處理孩子宿舍的人際關係，甚至查看成績等問題。全美數以千計的家長加入學校專屬 Facebook 群組，如「克萊姆森大學家長與家庭」或「紐約大學 2026 屆家長與家庭」，大多數帖文提供租屋、家教或選課建議，也有簡單查詢如畢業典禮時間或校園列印服務的問題。

前斯坦福大學新生院院長、著有《如何養育成人》的朱莉·利斯科特-海姆斯指出，有些家長行為已過度，干涉孩子的獨立成長，剝奪其親身學習與解決問題的經驗。這些現象反映更廣泛的「過度關懷」(overparenting) 趨勢。她曾目睹家長介入室友爭端，審查作業，甚至從兒童時期就開始監控學習、操場衝突，智慧型手機與 GPS 技術更讓父母能全天候監控孩子。

心理學家稱這類父母為「推土機父母」(Bulldozer Parents) 或「雪犁父母」(Snowplow Parents)，比直升機父母更積極清除孩子面臨的任何障礙。

這類行為對成年後的孩子仍有影響。《紐約時報》與 Morning Consult 2019 年調查顯示，76% 的 18 至 28 歲子女父母曾提醒截止日期，74% 替孩子安排約會。利斯科特-海姆斯建議，父母應理解孩子的擔憂，但讓孩子自己主導問題解決，僅提供指引而非代勞。父母的角色應是「我們愛你、相信你、傾聽你」，在孩子請求建議時提供協助，而非替孩子處理所有問題。這樣才能真正幫助孩子建立自信與韌性，成為能夠獨立面對生活挑戰的成年人。

撰稿人/譯稿人：Rachel Hale

資料來源：2025 年 10 月 29 日 今日美國報

<https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2025/10/29/the-facebook-groups-where-parents-go-to-college-with-their-kids/86923536007/>

